# メタ認知について

「自分が感じていることを感じる」、「自分が意識できていないことを認知する」メタ認知という手法は、自分を見つめ直し、自分自身の核と出会う、キッカケを与えてくれます。無意識的な行動や感覚、暗黙知に気付くことができます。自分の感覚感情と環境要素や行動の関係に気付くことができます。スポーツや芸術などの分野にてメタ認知の実践によって熟達が促進することが示されています。

## ポイント

・常に感じていることを感じようと意識しよう。

・検閲／ジャッジせずとにかく観察しよう。

・とにかく外化・言語化していこう→対象化することで認知する＋関係性やパターンに気づこう。
→思考／認知／行動が促進する

・いろんな自分の声がある。矛盾してもいい。否定しないで認めよう。

・外からの情報（観た事／聴いたことなど）と感じたことを、分けてメモする習慣をつけよう。

・解像度を高めていこう。ただ繊細さで認知を止めるのではなくて、どんな繊細さか細かく感じ分けていこう。

・言語化の意味：説明のためではなく、感覚感情を探索するための言語化。言語化できるということはそれだけ明確に感覚感情をつかめてないとできないのです。言葉を与えてみて、その言葉が自分の感覚感情と合っているか、しっくり感／違和感を感じてみよう。

・毎日自分の感じていることを集中して感じて書き出す時間を短時間でもとってみよう。

・「感動した」で済まさずに、どのように感じて、どう心が動いたのか。その機微まで言語化してみよう。

・「～と感じた」「～のような感じ」という表現を使おう→自然と感覚感情に意識が向かう。

・なぜ?どのように?を繰り返して深堀りしてみよう。

・知っている制限された言語で世界の認識を限定するのではなく、出来事／ものごとに自分で言葉を与える意識。

・感情言語：ただ「うれしい」という言葉で認識するのではなくて、ボキャブラリーを増やすことでより細かく深く感覚感情を感じたり認識したりできるようになる。

・二重修飾語：修飾語をつけることでより細かく感じてみよう　例：富士山がどかーんと爆発したような嬉しさ

・いろんな感覚感情が混じっていたりする→今の感覚感情が何と何で組み合わされているか意識してみよう

・自問自答してみよう

・さらにもう一歩深く感じようとしてみよう

・自分の言葉が自分の感覚に対してしっくり来ているかを常に感じよう→しっくりこなければ書き換えよう

・出来事／行動とそれによって生み出される感覚感情のパターンを掴もう